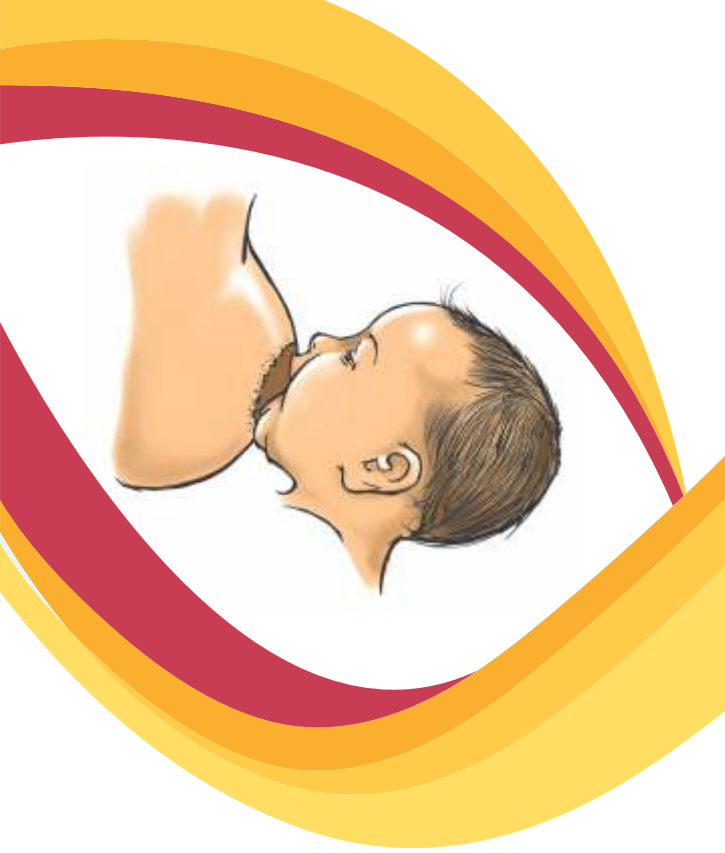




स्तनपान एवं शिशु आहार

राज्य	नवजात शिशु मृत्यु 2008- 2016 (संख्या लाख में)	बाल विवाह का प्रतिशत (एन.एफ.एच.एस. - 4)	15-49 वर्ष की गर्भवती महिलाएँ जो कि एनेमिक थीं [<11.0 ग्रा./डी एल (%) (एन.एफ.एच.एस. - 4)]	प्रसव पूर्व चार जाँचों का प्रतिशत (एन.एफ.एच.एस. - 4)	गर्भवती द्वारा 100 दिनों में आयरन की गोली की खपत का प्रतिशत (एन.एफ.एच.एस.-4)	जन्म के 1 घंटे के भीतर स्तनपान (एन.एफ.एच.एस.-4)	6 महीने तक बच्चे को केवल स्तनपान करवाया गया (एन.एफ.एच.एस.-4)	6-8 महीने के बच्चे जिन्हें सही समय पर अर्ध ठोस आहार और स्तनपान करवाया गया	15-19 साल की महिलाएँ जो सर्वेक्षण के समय पहले ही माँ या गर्भवती थीं (एन.एफ.एच.एस.-4) (%)	नवजात शिशु मृत्यु दर (एसआरएस-2016)	शिशु मृत्यु दर (एसआरएस -2016)	पाँच साल से कम उम्र में मृत्यु दर (एसआरएस-2016)
झारखण्ड	1.87	38.00	62.60	30.30	15.30	33.20	64.80	47.20	12.00	21.00	29.00	43.00
मध्यप्रदेश	6.80	32.40	54.60	35.70	23.60	34.50	58.20	38.10	7.30	32.00	47.00	55.00
बिहार	7.28	42.50	58.30	14.40	9.70	34.90	53.50	30.80	12.20	27.00	38.00	43.00
महाराष्ट्र	3.18	26.30	49.30	72.20	40.60	57.50	56.60	43.30	8.30	13.00	19.00	21.00
राजस्थान	5.62	35.40	46.60	38.50	17.30	28.40	58.20	30.10	6.30	28.00	41.00	45.00
उत्तरप्रदेश	18.53	21.20	51.00	26.40	12.90	25.20	41.60	32.60	3.80	30.00	43.00	47.00
छत्तीसगढ़	1.78	21.30	41.50	59.10	30.30	47.10	77.20	53.80	4.80	26.00	39.00	49.00
भारत	68.70	26.80	50.30	51.20	30.30	41.60	54.90	42.70	7.90	24.00	34.00	39.00



“ यदि आपको
नवजात शिशु का
जीवन है बचाना,
जन्म के पहले घंटे से ही
उसे बस
स्तनपान कराना! ”



स्तनपान से जुड़ी कुछ जरूरी बातें

जन्म के बाद के सबसे पहले के कुछ क्षण, फिर कुछ दिन और इसके बाद कुछ महीने बच्चे के जीवन में सबसे महत्वपूर्ण होते हैं। बच्चे का जीवन और स्वास्थ्य कितना मज़बूत होगा, यह बहुत हद तक हमारे व्यवहार और देखभाल से तय होता है।

जन्म के बाद नवजात शिशु को एक घंटे के अन्दर सिर्फ और सिर्फ माँ का पहला गाढ़ा पीला दूध पिलाया जाना है। बच्चे को शहद, चीनी-पानी, बकरी, गाय या डिल्ले का दूध, घुड़ी इत्यादि कुछ भी नहीं दिया जाना चाहिए। नवजात शिशु को बहुत जल्दी संक्रमण हो सकता है और यदि हम माँ के दूध के अलावा उसे कुछ भी खिलाते-पिलाते हैं, तो पूरी संभावना है कि वह बीमार पड़ जाए; क्योंकि हमें नहीं पता है कि छोटे से बच्चे के हिसाब से पानी कितना गन्दा या साफ़ है? शहद कितना साफ़ है? घुड़ी में जो कुछ मिला है, वह कितना साफ़ है? सबसे अहम् बात, जिस तरह के पोषण की बच्चे को जरूरत होती है, वह केवल माँ के दूध में होता है – ऊर्जा, पोषक तत्व और प्रोटीन सब कुछ! इससे बच्चे के शरीर की गर्मी को बनाये रखने और रोगों से बचाव में भी मदद मिलती है। जब महिला गर्भवती होती है, तभी से उससे स्तनपान के बारे में बातचीत होना चाहिए।

“ यदि परिवार और माँ तय कर ले
कि उसे अपने बच्चे को स्तनपान
ही करवाना है, तो इसका मतलब है
कि आपने तय कर लिया है कि
बच्चे के जीवन को स्वस्थ और
सुरक्षित रखना है ”



स्तनपान के सही तरीके

- ▶ स्तनपान कराते समय बच्चे का शरीर माँ की ओर मुड़ा होना है। बच्चे की गर्दन सीधी हो और माँ को बच्चे के पूरे शरीर को सहारा देकर अपने करीब रखना है।
- ▶ स्तनपान करते समय बच्चे की ठोढ़ी वाला भाग स्तन से छूना है। उसका निचला होंठ ज्यादा से ज्यादा निप्पल के चारों तरफ के भूरे भाग पर होना है, जिससे स्तन पर सही दबाव पड़े और सही मात्रा में दूध उतर सके।
- ▶ एकान्त में शान्ति से बैठकर, नवजात को स्तनपान ही करवाना। प्यार-दुलार के साथ बच्चे से बातचीत करते रहना है। इससे माँ और बच्चे के बीच प्यार मजबूत होता है और शिशु के शरीर एवं दिमाग का विकास भी होता है।
- ▶ माँ या बच्चे के मामूली बीमार होने पर भी स्तनपान जारी रखें।
- ▶ जुड़वाँ बच्चों की माता दोनों बच्चों को अच्छे से स्तनपान करा सकती है। जरूरी है कि वह रोजाना के भोजन के अलावा अन्य ताकत वाली चीजें (घी, तेल, गुड़, फल, दाल, मूँगफली, तिल, दूध इत्यादि) लेती रहे। ऐसी माता को पीने की तरल चीजें (जैसे-पीने का साफ पानी, लाप्सी, दूध, चाय, छाछ, दाल, सूप, गन्ने का रस, शर्बत आदि) का सेवन अधिक मात्रा में करना है।
- ▶ यदि आप तनाव में रह कर बच्चे को स्तनपान करायेंगी तो इसका बुरा असर बच्चे पर भी पड़ेगा।



“ एक बार में एक ही स्तन से
आखिर तक दूध पिलाना चाहिए,
क्योंकि स्तन के दूध में
अलग-अलग परतों पर
अलग-अलग तरह के
पोषण तत्व होते हैं ”

छः माह तक केवल स्तनपान

- नवजात को 6 माह तक हर हालत में सिर्फ माँ का दूध पिलाया जाना है। माँ के दूध से बच्चे की पानी और पोषण की सभी तरह जरूरत भी पूरी हो जाती है।
- पूरे दिन में कम से कम 8-10 बार स्तनपान कराया जाना है। रात में भी स्तनपान कराते रहना है।
- यदि शिशु दिन भर में कम से कम 6 बार पेशाब करता है और खुश नज़र आता है तो इसका मतलब है कि शिशु का पेट भर रहा है।
- गर्मी के दिनों में भी बच्चे को केवल स्तनपान ही करवाना है। जरूरी है कि माँ स्वयं खूब पानी पीती रहे।
- बच्चे को हर बार स्तनपान कराने से पहले स्तन और अपने हाथ अच्छे से साफ कर लेना चाहिए।

छः माह का होते ही स्तनपान के साथ ऊपरी आहार

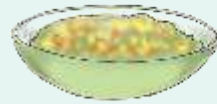
- शिशु को 6 माह की उम्र का होने पर ही माँ के दूध के साथ अन्य ऊपरी आहार (अर्ध ठोस आहार) भी दिया जाना चाहिए।
- बच्चे को ऊपरी आहार के साथ कम से कम 2 साल की आयु तक माँ का दूध भी पिलाना है।
- 6 से 8 माह के बच्चों को दिन भर में 2 से 3 बार और 9 माह से 2 वर्ष की उम्र तक 3 या 4 बार 100 ग्राम की कटोरी की मात्रा के हिसाब से भोजन अवश्य दिया जाना है।
- 2 वर्ष की उम्र तक बच्चों को ऊपर लिखी गयी मात्रा के अनुसार भोजन के अलावा बीच-बीच में स्तनपान भी कराना है।
- ऊपरी आहार इतना गाढ़ा हो कि वह थाली में डालने पर बहे नहीं; बस थोड़ा फैल जाए। इसमें सब्जियाँ, मसले हुए फल, दाल-चावल, स्थानीय अनाज से बनी सामग्री हो तो अच्छा है। बच्चे के भोजन में खाने का तेल, घी, गुड़ जरूर दिया जाना है।
- बच्चों के खाने में एक चम्मच घी या तेल भी मिलाना है, ताकि बच्चे के खाने को ताकतवर बनाया जा सके।
- बीमारी की दशा में बच्चे को सामान्य खुराक के अलावा थोड़ा-थोड़ा अतिरिक्त आहार भी दिया जाना है जिससे बच्चे को बीमारी से लड़ने की ताकत मिलती रहे। बीमारी से उबरने के बाद बच्चे को हर रोज एक माह तक एक या दो बार ज्यादा भोजन कराये ताकि बीमारी के दौरान खर्च हुई ऊर्जा की भरपाई हो सके और बच्चे की बढ़त होती रहे।



“डिब्बा बंद खाना अथवा
दूध, चूसनी और बोतल;
ये कभी ना दें”

विभिन्न प्रकार के ऊपरी आहार

- ताजा एवं मुलायम खाने का मतलब है मसली हुई दाल, चावल, दलिया, मसला-उबला आलू, मसला केला, पपीता या आम, सूजी का हलवा अथवा खीर आदि बच्चे को ऊपरी आहार के रूप में उम्र के हिसाब से दिया जाना है। यदि परिवार में खाया जाता है तो, एक वर्ष की उम्र से माँस, मछली, अण्डा भी बच्चे को दिया जा सकता है।
- बच्चों को गाढ़ी और घुटी हुई दाल या सब्जी भी दी जाना है।
- बच्चों को दिये जाने वाले खाने में एक चम्मच घी या तेल भी मिलाना है जिससे उनके भोजन को ताकतवर बनाया जा सके।
- अधिकतर मातायें समय की कमी के कारण हर बार बच्चों को तुरन्त ताजा भोजन बनाकर नहीं खिला पाती हैं। ऐसे में बच्चे को तुरन्त देने के लिये कुछ खाद्य पदार्थ पहले से बनाकर रखे जा सकते हैं और उसका इस्तेमाल जरूरत पर किया जा सकता है; जैसे सत्तू।
- याद रखना कि साफ सफाई बहुत जरूरी है। अपने हाथ, बर्तन, फल और सब्जियां सब अच्छे से धुले हुये होना चाहिये।



स्तनपान के फायदे अपार

माँ को फायदे

- जन्म के तुरन्त बाद स्तनपान कराने से गर्भाशय जल्दी सिकुड़ता है और आँवल को बाहर लाने में मदद करता है जो भारी खून के बहाव को रोकता है।
- स्तनपान कराने से माँ के शरीर में गर्भ के दौरान जमा मोटापा कम हो जाता है।
- सिर्फ स्तनपान के द्वारा प्रायः 5 से 6 महीनों तक माहवारी शुरू नहीं होती, जिससे खून की कमी होने और गर्भ ठहरने का खतरा भी कम हो जाता है।



शिशु को फायदे

- नवजात शिशु उसकी माँ के शरीर के पास में रहता है जिससे उसके शरीर की गर्मी बनी रहती है और अधिक दूध आने में मददगार है।
- माँ का दूध शिशु के लिए सबसे पहला टीका होता है क्योंकि यह नवजात शिशु को कई बीमारियों से बचाता है। दूध में रोगों से लड़ने वाले कण होते हैं।
- माँ का दूध बच्चे के पाचन को मजबूत बनाता है।
- बच्चे की बुद्धि का विकास होता है और माँ के साथ प्यार भी मजबूत होता है।
- माँ का दूध पीने से बच्चों की आँखों की रोशनी अच्छी रहती है।

परिवार को फायदे

- बच्चा स्वस्थ और सुरक्षित रहता है।
- माँ का दूध मुफ्त होने से पैसे की बचत होती है।
- माँ का दूध हर समय उपलब्ध होने से समय की भी बचत होती है।
- ऊपर का दूध बनाने, बर्तनों को खौलाने की जरूरत न होने से ईंधन, समय और पैसे की भी बचत होती है।
- बच्चे के बीमार पड़ने का खतरा कम होने से बार-बार इलाज में खर्च होने वाले पैसे की भी बचत होती है, बच्चे को कुपोषण से बचाता है।

“ यदि बच्चों से
अपने को है प्यार,
पैकेट बंद खाने के सामान,
यानी चिप्स, कुरकुरे से
करें इनकार ”

विशेष परिस्थितियाँ

कमजोर/कुपोषित बच्चे की पहचान

- बच्चे का जन्म साढ़े आठ महीने से पहले हुआ हो।
- बच्चे का वजन जन्म के समय 2.5 किलो से कम हो।
- यदि बच्चा स्तनपान नहीं कर पा रहा हो या किसी तरह की बीमारी के लक्षण दिख रहे हों।

कमजोर बच्चे के लिए भी स्तनपान

- यदि शिशु कमजोर है, तब भी स्तनपान ही कराना है।
- बच्चे को गर्माहट देना है यानी माँ के शरीर से सटा कर रखना।
- उसकी व उसके आसपास की साफ़ सफाई का विशेष ध्यान रखें। उसके पहनने, ओढ़ने, बिछाने के कपड़े साफ़ और धुले हुए हों।
- ऐसा शिशु प्रायः दूध पीते समय जल्दी थक जाता है और ठीक से दूध खींच भी नहीं पाता; अतः उसे स्वस्थ शिशु के मुकाबले दूध बार-बार पिलाना होगा।
- यदि शिशु को स्तनपान करने में परेशानी हो रही हो अथवा बच्चा माँ का दूध नहीं चूस पा रहा हो तो माँ का दूध साफ़ कटोरी में निकालकर हर दो घंटे पर पिलाना है। किसी भी परिस्थिति में बोतल से दूध नहीं पिलाना है।
- यदि शिशु को दूध निगलने में दिक्कत है या उसके अन्दर दूध का घूंट भरने की शक्ति नहीं है। ऐसे में शिशु को तुरंत नजदीकी अस्पताल ले जाना है।

विभिन्न योजनाएं एवं अभियान

महिला एवं बाल विकास विभाग;

सुपोषण अभियान - इसके अंतर्गत अति कम वजन के बच्चों के लिये समुदाय आधारित पोषण प्रबंधन हेतु यह अभियान चलाया जा रहा है। इसमें ऐसे गाँवों में जहाँ 04 या 04 से अधिक अतिकम वजन वाले बच्चे हैं वहाँ 12 दिवसीय स्नेह शिविर का आयोजन किया जाकर प्रत्येक दिवस पृथक-पृथक विषयों पर बच्चों की माताओं को मार्गदर्शन, अति कम वजन वाले बच्चों की निगरानी करते हुये उसे स्तनपान एवं भोजन कराना एवं साथ ही माताओं को स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य संसाधन से पोषण आहार बनाने की विधि का प्रदर्शन किया जाता है।

विशेष वजन अभियान - कोई बच्चा कुपोषित ना रहे, इसलिए व्यापक पैमाने पर सभी आंगनबाड़ी केन्द्रों पर शून्य से पांच साल तक के बच्चों का वजन करवाकर उनकी स्थिति की जांच करने के बाद अतिकम वजन वाले बच्चों को पोषण पुनर्वास केन्द्र भेजा जाता है।

लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग

एसएनसीयू - भारत में नवजात मृत्यु दर को कम करने के लिए, कमजोर व कुपोषित नवजातों की देखभाल के मकसद से जिला अस्पताल के स्तर पर विशेष नवजात देखभाल इकाई (एसएनसीयू) स्थापित की गई है।

जननी शिशु सुरक्षा योजना - इस योजना के अंतर्गत 1 वर्ष तक के शिशु हेतु निःशुल्क स्वास्थ्य सुविधाएँ हैं जैसे- निःशुल्क दवाएँ एवं सामग्री, निःशुल्क जांच (समस्त), निःशुल्क रक्त व्यवस्था, निःशुल्क परिवहन व्यवस्था-निवास से स्वास्थ्य संस्था तक, सभी प्रकार के उपभोक्ता शुल्क (रोगी कल्याण समिति सहित) से छूट।

मिशन इन्द्र धनुष - यह सात रोगों के लिए टीकाकरण उपलब्ध कराने की योजना है, जिसे टीका द्वारा रोका जा सकता है, ये सात रोग इस प्रकार हैं- 1. डिप्थीरिया (गलघोंटू), 2. काली खासी, 3. हेपेटाइटिस-बी (यकृत या लिवर में सूजन), 4. धनुस्तंभ, 5. पोलियो, 6. टीबी., 7. खसरा

दस्तक अभियान - बाल मृत्यु में कमी लाने के लिए दस्तक अभियान में 5 वर्ष से कम उम्र के गंभीर कुपोषित बच्चों की सक्रिय पहचान, 6 माह से 5 वर्ष तक के गंभीर एनीमिया की जांच एवं प्रबंधन, 9 माह से 5 वर्ष तक के सभी बच्चों को विटामिन-ए का अनुपूरण, निमोनिया की त्वरित पहचान, प्रबंध एवं रेफरल, दस्त रोग के नियंत्रण हेतु ओआरएस एवं जिंक के उपयोग संबंधी समझाव दी जाती है।

राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (आर.बी.एस.के.)

राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम बाल स्वास्थ्य जाँच और शुरुआती उपचार को बढ़ावा देने के लिए स्वास्थ्य मंत्रालय और राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के तहत की गई एक महत्वपूर्ण पहल है। इस कार्यक्रम का उद्देश्य बच्चों में व्याप्त 38 चिन्हित स्वास्थ्य स्थितियों की शीघ्र जाँच और उपचार करना है।

बच्चों की सही देखभाल हेतु ध्यान देने योग्य बातें

- जन्म के दिन से ही बच्चे को सरकार द्वारा तय सभी टीके समय पर सरकारी स्वास्थ्य केंद्र में ही लगवाना है। ये टीके अपने बच्चे को टीबी, हेपेटाइटिस, पर्तुसिस, डिप्थीरिया, टिटनेस, पोलियो, खसरे जैसी बीमारियों से बचाते हैं।
- हर माह आँगनबाड़ी पर बच्चों का वजन कराना।
- बीमार पड़ने पर बच्चों की घरेलू देखभाल के साथ ही ज़रूरत पड़ने पर स्वास्थ्य केन्द्र पर जाँच भी करानी है।
- बच्चों का पूरा टीकाकरण ज़रूर कराया जाना है।
- नौ माह पर खसरे के टीके के साथ विटामिन 'ए' की पहली खुराक के बाद हर छः माह के अन्तर पर विटामिन 'ए' की कुल नौ खुराकें बच्चों को अवश्य पिलायें।
- एक वर्ष के ऊपर सभी बच्चों को पेट के कीड़े मिटाने वाली दवाई (पेट में कीड़े की गोली, अलबेन्डाजोल/मेबेन्डाजोल) की एक गोली देना है।
- उम्र के हिसाब से बच्चे का वजन या लम्बाई सही रूप से न बढ़ने की स्थिति को कुपोषण कहते हैं। कुपोषण को अच्छे खाने से दूर किया जा सकता है। जो बच्चे गंभीर होते हैं, उन्हें विशेष देखभाल की ज़रूरत होती है, ऐसे बच्चों के लिये स्वास्थ्य केंद्र/पोषण पुनर्वास केंद्र से संपर्क कर सलाह लें।

बच्चों के लिए नमक - एक साल तक के बच्चे को एक ग्राम या इससे कम नमक खिलाना चाहिए। इसका ज्यादा उपयोग बच्चों को नुकसान पहुंचाएगा।

- माँ के दूध में सही मात्रा में नमक से जुड़े तत्व और खनिज होते हैं।
- अच्छा होगा की एक साल तक के बच्चे के भोजन में नमक एवं शक्कर न मिलाई जाए। यह नुकसान दायक हो सकती है। इससे बच्चों की प्रतिरोधक क्षमता कम होती है। इससे बच्चों को हृदय की बीमारी भी हो सकती है।
- सबसे अच्छा है कि बच्चों के भोजन में मीठे फल, शहद या गुड़ का उपयोग हो।

पैकेटबंद सामग्री - पफ, पैकेटबंद मटर, नमकीन, कुरकुरे, बिस्किट आदि का गुणवत्ता के लिहाज से (इनमें नमक, खाद्य तेलों की गुणवत्ता और प्रिज़र्वेटिव्स के कारण) इन सामग्रियों का उपयोग अच्छा नहीं है।

- **गैस मिश्रित पेय पदार्थ** - कोल्ड ड्रिंक जैसे पेय पदार्थों में बहुत ज्यादा शक्कर, कैफीन व अम्लता होती है जो आपके बच्चे के उभरते दांतों को नुकसान पहुंचा सकती है।
- **फलों का रस** - अच्छा होगा कि अपने बच्चे को बाजार का पैकेटबंद फलों का रस न दें। फलों के रस में अधिक मात्रा में शक्कर और अम्ल होता है। जिसकी वजह से आपके बच्चे के दांतों को नुकसान पहुंच सकता है।



ई 7/226, प्रथम तल, धनवंतरी कॉम्प्लेक्स के सामने,
अरेरा कालोनी, शाहपुरा, भोपाल, मध्यप्रदेश. फोन : 0755-4252789
vikassamvad@gmail.com / www.mediaforrights.org / www.vssmp.org